El batido de espinaca y semillas de chía hidrata y aporta antioxidantes, fibra, hierro, calcio, potasio y vitamina AShutterstock

De espinaca y semillas de chía, esta bebida tiene un bajo aporte calórico y múltiples beneficios para la salud

- 12 de julio de 2024
- 15:34
- 07 minutos de lectura

Melanie Shulman

ESCUCHAR

Los batidos de frutas y verduras son una buena alternativa para incorporar a diario estos alimentos y sumar diversos nutrientes. Una de las bebidas que se lleva todas las miradas es la de **espinaca con chía por el aporte de** múltiples minerales, sobre todo hierro y calcio, vitaminas del complejo A y omega 3.

CÓMO MEJORAR TU SISTEMA INMUNOLÓGICO CON EL TÉ DE HOJAS DE GUANÁBANA

De color verde vibrante, este famoso batido verde, comenta Tatiana Fuentes, licenciada en Nutrición y directora de Nutricenter Group (M.N.: 8647), es **altamente hidratante:** "La espinaca pertenece al grupo de verduras A, una familia de alimentos que poseen alto porcentaje de agua y bajos niveles de hidratos de carbono. A esta categoría también la integran los rabanitos, las berenjenas, el pepino, el tomate y los coles", detalla la nutricionista.

Desde el portal especializado en salud, *Healthline,* mencionan que el batido de espinaca es ideal para personas que no llegan a incorporar la

porción de frutas y verduras recomendadas a diario que suele ser entre dos y tres unidades. De esta manera, destacan, al consumir este tipo de bebidas, podrán **potenciar su bienestar.** Puntualmente el batido de espinaca y chía, enumeran desde la entidad, mejora la visión y la protege del daño de los rayos ultravioletas, repara los tejidos de los músculos y contribuye a reducir el colesterol.

Cuando a este batido se lo **combina con semillas de chía,** los nutrientes se multiplican y sus efectos se redoblan. Este pequeño alimento "es fuente de omega 3, un tipo de ácido graso que actúa sobre las estructuras y tejidos de las células y que el cuerpo no sintetiza por su cuenta entonces lo debe incorporar a través de los alimentos", cuenta la licenciada en Nutrición Estela Mazzei. Además, al ser fuente de fibra, esta bebida "mejora la función del tránsito intestinal", añade la experta.



Un vaso de batido de espinaca y semillas de chía tiene alrededor de 77 caloríasOlga Miltsova - Shutterstock

Por qué un batido de espinaca con semillas de chía

Lo que catapultó a esta bebida a la fama es que además de brindar varios beneficios a la salud, tiene un **bajo aporte calórico: un vaso de batido tiene alrededor de 77 calorías.** Otros de sus puntos distintivos es que casi no posee grasas y no presenta índices de colesterol. Igualmente, estas bondades no le quitan el protagonismo al agua mineral, y a la hora de hidratarse, este tipo de bebidas a base de frutas y verduras, buscan ser un complemento.

- Impide el aumento del colesterol

Tanto la espinaca como las semillas de chía son una importante **fuente de fibra,** un nutriente que desde el portal MedlinePlus, describen que se absorbe con el agua y forma un gel conocido como mucílago responsable de **erradicar el colesterol malo (LDL) de la sangre.** "Al unirse al tracto digestivo absorbe el colesterol que ingresa al organismo mediante el consumo de alimentos para luego eliminarlo. Esto contribuye a proteger el corazón y mantener en equilibrio la presión arterial", explica Fuentes.

Por otro lado, añade la experta, este gel también hace que el proceso digestivo se vuelva más lento y se genere la sensación de saciedad durante un tiempo prolongado. En términos generales y de acuerdo a un informe de la *National Institutes of Health*, la ingesta diaria de fibra para los hombres debería ser de aproximadamente **38 gramos y para las mujeres de 25 gramos.** Específicamente en relación a la fibra soluble, lo sugerido es que sea de al menos entre cinco y diez gramos diarios.

- Evita la pérdida de visión

Desde el portal especializado en salud, *Healthline,* informan que esta bebida es fuente de dos antioxidantes entre ellos **luteína y zeaxantina, necesarios para mantener saludable la visión.** Según precisan desde la institución, existe investigación abundante que da cuenta de que estos dos componentes ayudan a proteger a la vista de la degeneración macular relacionada con la edad y de los rayos ultravioletas. Por otro lado, una investigación realizada por la *National Institutes of Health,* recopiló seis estudios con un total de 41.999 participantes, y constató que la elevada ingesta de luteína y zeaxantina podría **reducir el riesgo de desarrollar cataratas, condición en la que se ve borroso.**



Los antioxidantes luteína y zeaxantina, ayudan a mantener la visión saludableShutterstock

La presencia de **vitamina A** en el batido de espinaca con semillas de chía, también colabora en proteger los ojos. Este nutriente, mencionan en *Healthline*, **evita que se sequen y optimiza la visión nocturna.**

- Mejora la masa muscular

A la espinaca se la considera **esencial para la salud ósea y muscular** y por lo tanto una aliada tanto para la alimentación de un atleta como de alguien que quiere aumentar su musculatura. Este alimento es fuente de minerales tales como **potasio, hierro y calcio,** que “ayudan a reparar y regenerar los tejidos óseos y musculares”, dice Fuentes.

Al respecto, un estudio publicado por la revista *Journal of Physiology*, constató que las personas que consumían espinaca a diario, tanto en platos de comida o en infusiones, **aumentaban su fuerza de agarre y lograban levantar por lo menos**

dos kilos más de peso. Según reportaron, el óxido nítrico presente en este alimento potencia la función muscular.

Cómo preparar el batido de espinaca y chía

Para hacer un vaso de esta bebida, Fuentes recomienda utilizar:

- Una taza de espinaca fresca y previamente lavada para descartar cualquier impureza que pudiera llegar a tener entre sus hojas
- Una cucharadita de semillas de chía previamente molidas con un mortero para incorporar los nutrientes que están en su interior
- Una taza de agua mineral y endulzante a gusto.

“Todos estos ingredientes se deben **mezclar y procesar en una licuadora.** En caso de quererlo frío, se le puede añadir hielo”, especifica la nutricionista. A esta receta se le puede agregar jugo de limón, matcha o spirulina para sumar mayor cantidad de antioxidantes.

Consultada acerca de la creencia popular de que es conveniente tomarlo a la mañana en ayunas, Fuentes considera que se trata simplemente de un mito que no tiene aval suficiente. Al respecto explica que **no hay un momento del día que sea el ideal o que vaya a propiciar mayor cantidad de beneficios** aunque destaca que a las personas que les cuesta tomar agua, “adoptar el hábito de consumirlo apenas se levantan contribuye a un estilo de vida saludable que permite hidratarse e incorporar diversos nutrientes”. Pero, “esto no quita que no se pueda tomar a lo largo del día, por ejemplo como snack a media mañana o a la tarde”, suma Fuentes.

En relación a si hay una cantidad estipulada de consumo diario, la nutricionista opina que lo conveniente es **arrancar a tomarlo de a poco:** “Quizás de a un vaso por día y si te hace sentir bien, sumar un segundo al día siguiente. Lo importante es ver la tolerancia en el organismo”.

Sumado a ello, Rocío Antivero, licenciada en Nutrición advierte que si bien el consumo de batidos, como también de jugos, es saludable y una buena manera de incorporar frutas y verduras a la alimentación cotidiana, “no hay que dejar de considerar la ingesta de otras fuentes de nutrientes”. Y añade que no hay que usar estas bebidas para

reemplazar al plato de comida, sino que hay que tomarlas como un complemento.

CITRATO DE MAGNESIO: PARA QUÉ SIRVE Y CÓMO HAY QUE TOMAR ESTE SUPLEMENTO

Sin embargo, hay dos grupos poblacionales que deben tener precaución a la hora de consumir un batido de espinaca con chía. Uno de ellos, detalla Fuentes, son las **personas veganas y vegetarianas.** El motivo se debe a que la espinaca contiene una sustancia llamada oxalato que inhibe la correcta absorción del hierro y del calcio en el organismo, entonces a quienes llevan este tipo de alimentación, la nutricionista les aconseja tomar este batido al menos una hora después de una ingesta de comida para asegurarse incorporar con éxito ambos minerales. En su defecto, sugiere reemplazar la espinaca por el kale, otra verdura noble y repleta de propiedades con gran aporte de calcio y sin índices de oxalato.

Por último, Fuentes advierte que aquellos con **problemas renales** deben consultar con un profesional de la salud antes de consumir un batido de espinaca con chía o, tomarlo de manera ocasional dado que el oxalato, “son sales ácidas que podrían contribuir a la formación de cálculos renales”.